

Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Viel Gemüse | Vegan | 30 – 40 Minuten • 869 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmati-Wildreis-Mischung



Süßkartoffel



Brokkoli



Gurke



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Sriracha Sauce



Sweet-Chili-Soße



Sesamöl



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Brokkoli DE	1	1	1
Gurke NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3	20 ml	30 ml**	40 ml
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3637 kJ/869 kcal
Fett	4,7 g	38,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,5 g
Kohlenhydrate	13,6 g	111,3 g
– davon Zucker	2,8 g	22,6 g
Eiweiß	2,1 g	17 g
Salz	0,33 g	2,73 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



Süßkartoffeln backen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chilischote

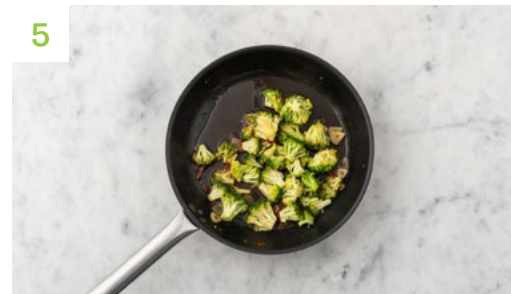
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Brokkoli braten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen. **Brokkoli**, **Knoblauch** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte des **Dressings** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und ggf. warmhalten.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben verrühren.



Dressing zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.



Sriracha-Dip

Reis mit restlichem **Dressing** verrühren und mit **Süßkartoffel**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in **Bowls** anrichten. Mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

